

# Vegetarische Rezepte

## Bunte Gemüse Tortilla

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Ei, Gemüse, Vegetarisch

---

1 Pack. TK Gemüse  
(z. B. Iglo Vivactiv  
-Ballaststoff-Auswahl)

4 Essl. Wasser

4 Eier (Gew. Kl. M)

1 Pack. TK Petersilie

60 g Feta - Käse

Salz

frisch gemahlener weißer

-Pfeffer

---

Das Gemüse unaufgetaut zusammen mit dem Wasser in eine Pfanne geben und auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 etwa 4 Minuten anbraten. Auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5-7 noch 3 Minuten weiter braten.

Die Eier in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Petersilie verquirlen und über das Gemüse gießen. Den Feta - Käse in kleine Würfel schneiden und über dem Gemüse verteilen.

Die Pfanne zudecken und auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 1-2 stocken lassen.